



令和7年7月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	あわごはん みそ汁 魚のカレー風味焼き スパゲティーサラダ	なまず(生) ハム 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型)	キャベツ トマト 人参 きゅうり わかめ 玉葱	エネルギー: 590kcal タンパク: 26.5g 脂質: 16.1g
2	水	オムライス ミニトンカツ パンプキンスープ	鶏小間 鶏卵 ぶたロース(脂身つき、生) 普通牛乳	精白米 調合油 薄力粉 パン粉	玉葱 人参 西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	エネルギー: 712kcal タンパク: 24.5g 脂質: 24.3g
3	木	ご飯 みそ汁 煮つけ 白菜のおかか和え	手羽元 生揚げ かつお節 米みそ	精白米 板こんにやく グラニュー糖 焼きふ	大根 人参 しいたけ チンゲンサイ 白菜 豆苗 ほうれんそう	エネルギー: 560kcal タンパク: 26.4g 脂質: 14g
4	金	ご飯 すまし汁 酢 鶏 豆苗のゴマ和え	とりもも(皮つき、生) 若鶏 ささ身	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	青ピーマン 人参 玉葱 れんこん しいたけ 豆苗 もやし ピーマン えのき	エネルギー: 659kcal タンパク: 27.3g 脂質: 18.9g
7	月	ちらしずし おくらのお浸し そうめん汁	鶏卵 べにざけ(焼き)	精白米 調合油 ドレッシング そうめん	きざみのり 絹さや オクラ えのきたけ(味付け瓶詰) 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 541kcal タンパク: 20.3g 脂質: 7.7g
8	火	ご飯 ゆし豆腐 サバのしそ風味焼き 筑前煮	まさば(生) さつま揚げ ゆし豆腐	精白米 グラニュー糖 さといも 板こんにやく 調合油	梅びしお しそ えのき みずな 人参 ごぼう 絹さや 葉ねぎ	エネルギー: 676kcal タンパク: 31g 脂質: 20g
9	水	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	ぶたロース(脂身つき、生) 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 グラニュー糖	玉葱 キャベツ なら もずく きゅうり ほうれんそう	エネルギー: 744kcal タンパク: 28.5g 脂質: 31.3g
10	木	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 芋天ぷら	沖縄豆腐 ハム 米みそ	精白米 調合油 さつまいも 薄力粉	キャベツ 人参 玉葱 なら わかめ しめじ	エネルギー: 614kcal タンパク: 22.8g 脂質: 17.7g
11	金	おにぎり ざるそば ささみフライ 梅香和え	若鶏 ささ身(生)	精白米 そば グラニュー糖 パン粉 薄力粉 調合油	ねぎ きざみのり レタス レタス しそ	エネルギー: 532kcal タンパク: 20g 脂質: 7g
14	月	ご飯 みそ汁 アジフライ 焼きそば	アジフライ 豚小間 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 ドレッシング 中華めん	キャベツ 人参 玉葱 あおのり(素干し) わかめ 葉ねぎ	エネルギー: 628kcal タンパク: 20.2g 脂質: 16.6g
15	火	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 中華和え	沖縄豆腐 豚ひき肉(生) 米みそ 中華いか	精白米 調合油 でん粉 はるさめ グラニュー糖 ごま(乾)	玉葱 しいたけ ねぎ 人参 チンゲンサイ きゅうり きくらげ たけのこ あおさ	エネルギー: 625kcal タンパク: 26.5g 脂質: 17g
16	水	ご飯 スープ 魚のマヨネーズ焼き マカロニソテー	ホキ(生) ベーコン 普通牛乳	精白米 マヨネーズ ドレッシング マカロニ 調合油 薄力粉	玉葱 レタス トマト 人参 ブロッコリー スイートコーン缶詰	エネルギー: 662kcal タンパク: 24.1g 脂質: 21.1g
17	木	ご飯 みそ汁 チキンソテーチリソース 大根ちくわのマヨ和え	若鶏 もも 焼き竹輪 米みそ	精白米 ドレッシング マヨネーズ	レタス キャベツ トマト 大根 きゅうり 人参 わかめ えのき ほうれん そう	エネルギー: 553kcal タンパク: 30g 脂質: 13.7g
18	金	カレーライス 海藻サラダ ゼリー	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ ゼラチン	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング グラニュー糖	玉葱 人参 コーン缶 キャベツ とさかのり ぶどうジュース わかめ	エネルギー: 726kcal タンパク: 22.8g 脂質: 15.5g
22	火	あわごはん みそ汁 とんかつ きんぴらごぼう	ぶたロース 鶏卵 米みそ	精白米 薄力粉 パン粉 大豆油 ドレッシング ごま油	キャベツ ごぼう 人参 なめこ(生) チンゲンサイ	エネルギー: 650kcal タンパク: 21.3g 脂質: 23.8g
23	水	むぎごはん ゆし豆腐 サバの塩焼き 肉じゃが	まさば(生) 豚もも ゆし豆腐	精白米 押麦 じゃがいも さとう 調合油	キャベツ きゅうり ねり梅 玉葱 人参 さやえんどう 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 716kcal タンパク: 33.7g 脂質: 21.8g
24	木	ご飯 中華スープ チンジャオロース 揚げぎょうざ	ぶたもも ぎょうざ(冷凍) ハム(プレス)	精白米 ごま油 調合油 でん粉 ごま(いり)	ねぎ たけのこ 人参 ピーマン キャベツ 玉葱 きくらげ かいわれ	エネルギー: 570kcal タンパク: 24.4g 脂質: 15g
25	金	ジュース 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	豚グーヤー 豚ばら 大丸かまぼこ さきいか	精白米 沖縄そば(ゆで) 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー: 738kcal タンパク: 29.3g 脂質: 15.8g
28	月	むぎごはん みそ汁 コロッケとミートボール 切干大根煮	ミートボール(冷凍) ベーコン 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 コロッケ 調合油	キャベツ 切干大根 人参 なら 玉葱 葉ねぎ	エネルギー: 692kcal タンパク: 19.1g 脂質: 20.4g
29	火	ご飯 スープ ハンバーグ ポテトフライ	ハンバーグ(冷凍) ベーコン(ベーコン)	精白米 ドレッシング フライドポテト	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 かいわれ	エネルギー: 689kcal タンパク: 21.3g 脂質: 22.7g
30	水	ご飯 クラムチャウダー 魚のバジル風味焼き マカロニサラダ	アラスカめぬけ(生) ハム あさりむきみ 加工乳(濃厚)	精白米 ドレッシング マカロニ マヨネーズ じゃがいも でん粉	キャベツ トマト 人参 きゅうり 玉葱 マッシュルーム	エネルギー: 618kcal タンパク: 26.9g 脂質: 15g
31	木	ご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ じゃこ和え	若鶏 もも しらす干し 米みそ	精白米 でん粉 調合油 ドレッシング グラニュー糖 ごま油	キャベツ かいわれ トマト 小松菜 人参 わかめ 玉葱 しめじ 葉ねぎ	エネルギー: 568kcal タンパク: 29.3g 脂質: 14g